6.001 Frankfurtské hovädzie mäso
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
párky	1,00	0,95	1,10	1,04	1,20	1,14	1,30	1,23
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
rajčiakový pretlak	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
múka hladká	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,50	0,42	0,60	0,51	0,70	0,59	0,80	0,68
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10
korenie čierne mleté					0,03	0,03	0,05	0,05
soľ	0,06	0,06	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12
hmotnosť porcie v g	72		84		91		127	
hmotnosť mäsa v g	36		43		49		55	
hmotnosť šťavy v g	36		41		42		72	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na 1 kg kusy, prešpikujeme párkami a opečieme na časti oleja. Očistenú cibuľu pokrájame, opražíme na zvyšnom oleji do ružova, pridáme mletú červenú papriku, mleté čierne korenie, soľ a podlejeme vodou. Do takto pripraveného základu vložíme mäso i so šťavou a pod pokrievkou dusíme do mäkka. Mäso vyberieme, pokrájame na porcie, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozšľahanou vo vode a ešte 20 minút varíme.
Príloha: dusená ryža, varené zemiaky, zeleninové šaláty

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	514	123	13,20	6,7	1,8	2,4	0,2	9,6	1,4	0,009	0,1	0,1	1,0	0,5
B	642	154	15,2	9,1	3,1	2,6	0,2	11,3	1,6	0,01	0,1	0,1	1,4	0,6

			8							2				
C	795	191	17,56	11,6	4,3	3,8	0,4	15,2	1,9	0,015	0,1	0,1	1,8	0,7
D	947	227	19,81	14,1	5,5	5,1	0,5	18,7	2,2	0,019	0,1	0,1	2,4	0,7